Jod bei Hashimoto: Erlaubt oder verboten?

12.11.2026, 08:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Leinung*



Jod bei Hashimoto: Erlaubt oder verboten?

Internistin Dr. med. Dorothea Leinung erklärt, warum beim Jod weder Verzicht noch hohe Dosen die Lösung sind

Bad Nauheim, 12.11.2026. Kaum ein Nährstoff sorgt bei Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion für so viel Verunsicherung wie Jod. In Foren und sozialen Medien heißt es oft, bei Hashimoto müsse Jod strikt gemieden werden. Andere greifen zu Algenpräparaten, weil Jod doch gut für die Schilddrüse sei. Eine der häufigsten Ursachen einer Unterfunktion ist die Hashimoto-Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift.

„Beide Extreme können schaden", sagt Dr. med. Dorothea Leinung, Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto. „Jod ist für die Schilddrüse unverzichtbar, denn ohne Jod kann sie keine Hormone bilden. Entscheidend ist, wie gut jemand tatsächlich versorgt ist, und das lässt sich nicht erraten."

Untersuchungen des Robert Koch-Instituts zeigen, dass ein Teil der Bevölkerung in Deutschland zu wenig Jod aufnimmt. Wer Jod aus Angst konsequent meidet, riskiert deshalb einen Mangel, der Erschöpfung, Kälteempfindlichkeit und Konzentrationsprobleme verstärken kann. Auf der anderen Seite können sehr hohe Mengen die Entzündung bei Hashimoto verstärken. Sie stecken vor allem in Algenpräparaten und manchen Nahrungsergänzungsmitteln, oft in schwankender und schwer einschätzbarer Dosierung. Auch jodhaltige Kontrastmittel, etwa bei einer Computertomografie, können die Schilddrüse belasten.

Dr. Leinungs Empfehlungen:

- **Nicht blind verzichten:** Jod in normalen Mengen über die Ernährung ist in der Regel unproblematisch. Strenge Verbote ohne Messung sind nicht sinnvoll.
- **Versorgung gezielt klären:** Ob ein Mangel oder ein Überschuss besteht, lässt sich ärztlich untersuchen. Die Schilddrüsenwerte einschließlich der Schilddrüsen-Antikörper geben zusätzlich wichtige Hinweise.
- **Vorsicht bei Algen:** Algenprodukte und hoch dosierte Jodpräparate unbedingt meiden, solange nichts ärztlich abgestimmt ist.
- **Zutatenlisten prüfen:** Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten Jod, ohne dass es auf den ersten Blick auffällt.
- **Vor Untersuchungen ansprechen:** Vor einer Computertomografie mit Kontrastmittel die

Schilddrüsenerkrankung immer erwähnen.
- **Bei Kinderwunsch und Schwangerschaft abstimmen:** In dieser Zeit steigt der Jodbedarf. Wie viel sinnvoll ist, sollte bei Hashimoto individuell ärztlich abgestimmt werden.

„Die Frage ist nicht, ob Jod gut oder schlecht ist", betont Dr. Leinung. „Sondern wie viel der einzelne Mensch braucht."

Welche Nährstoffe für die Schilddrüse wichtig sind, erklärt Dr. Leinung in ihrem Ratgeber „Neustart für die Schilddrüse" (Riva Verlag). Mit ihrem Online-Programm HashiMotion® begleitet sie Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion dabei, diese Empfehlungen im Alltag umzusetzen. Mehr unter www.dorothealeinung.com.

Dr. Leinung Coaching

Sperberweg 37
61231 Bad Nauheim
Deutschland

Dr. med. DorotheaLeinung

+49 (0) 176 310 67898

hallo@dorothealeinung.com

www.dorothealeinung.com

Portrait

Dr. Leinung Coaching ist ein spezialisiertes Gesundheitscoaching-Unternehmen, gegründet von Dr. med. Dorothea Leinung, Fachärztin für Innere Medizin mit über 20 Jahren ärztlicher Erfahrung. Das Unternehmen begleitet Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto-Thyreoiditis dabei, ihre Erkrankung besser zu verstehen und im Alltag selbst aktiv zu werden.
Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Ernährung, Nährstoffversorgung, Stressregulation und seelisches Wohlbefinden gemeinsam betrachtet. Das Angebot umfasst das Online-Programm HashiMotion® sowie individuelle Begleitung. Es versteht sich als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung und soll Betroffenen Orientierung, klare Strategien und mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit ihren Beschwerden geben.

News-ID: 1327090 • Views: 88 (Stand: 16.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1327090/Jod-bei-Hashimoto-Erlaubt-oder-verboten.html